本紙は女性による平和と平等を推進します

回覧

発行所
㈱全国婦人新聞社
〒160 本社　東京都新宿区西新宿3-7-28　宝幸西新宿ビル
電話 03 (343) 1846代表
振替口座　東京(5)172320

全国婦人新聞

ご購読料
1年　4,200円
(郵送料とも)
現金・切手・振替で前納
(月3回発行)
10日・20日・30日

出かけよう
那須荘へ
今度はどんな人たちと友だちになれるかナ。
全国婦人新聞社

9・15 敬老の日

「老人福祉大会」など多彩な行事

お年寄りにしあわせを

「週間」「月間」だけに終らせるな

九月十五日の「敬老の日」から二十一日まではお年寄りの問題を考える「老人福祉週間」。わが国の高齢化は世界では類をみない速度で急速に進み、二十一世紀初頭には四人に一人がお年寄りという高齢化社会に突入する。こうした状況下、老人の健康、生きがいなど大きな社会テーマになっている各問題について、地域で、自治体で、また国で、いろいろな段階で、真剣に検討されている。今回はまた「老人看護月間」「高齢者雇用促進強調月間」など、多彩な行事、キャンペーンが繰り広げられている。長生きをしても健康でなければ意味がない。自立、自助というけれど仕事や経済的裏付けがなければ、単なるかけ声だけに終ってしまう。豊かな長寿社会に向けて一日だけの「敬老の日」に終らないよう望みたい。

ことしも「敬老の日」を迎えるにあたり、いろいろな行事が行なわれる。五、六の両日、大津市で「豊かな高齢化社会を考える国民の集い」が開かれたのをはじめ各市町村で、お年寄りを招待してお祝いの大会が開催されている。たとえば、東京都狛江市の場合、七日の午前と午後二回にわけて「老人福祉大会」が例年通り開かれた。同市の人口は男三八、四六九人、女三五、八五六人計七四、三二五人でそのうち明治四十四年九月十五日までに出生した満七十五歳以上の人は男七六六人、女一、一五一人計一、九一七人。この七十五歳以上が同大会に招待されたが、実際に会場に来たお年寄りは午前、午後あわせて約八百人。石井三雄同市長はじめ、福祉協議会長、民生委員協議会長らのお祝いのあいさつのあと、浪曲、マジックショー、お笑いコンサートなどの演芸で楽しいひとときを過した。このほか「老人福祉無料クリーニング」「あんま・マッサージの無料サービス」「公衆浴場の入浴券交付」「一人暮しの老人らへの手づくり給食」などがある。

市長もかけつけお祝いのあいさつ(東京・狛江で)

マジックショーではお年寄りも一役

「長寿社会対策大綱」

いろんな社会を見比べて、どうな社会が「よい社会」と呼べるだろうか。老人にとって「住みよい」「暮しよい」かどうかが一つの尺度になるだろう。

政府はことし六月、「長寿社会対策大綱」を決定した。きっかけは、昨年四月の第百三回通常国会での中曽根首相の答弁。社会党議員が「二十一世紀に問けた高齢化社会大綱作り」を求めたのに対し、首相が賛意を表明、関連事務当局に指示した。「老人とか高齢という言葉はイメージが暗いということで「長寿社会」という言葉を採用し、昨年七月長寿社会対策関係閣僚会議を設置して、総務庁、経企庁を中心に大綱を検討してきた。

ほぼ一年かけた大綱だが、全体をみると、国民生活審議会がまとめた「人生八十年時代の経済社会システム構築の方向」と題する意見書を下書きしており、具体的についても①六十歳定年制の定着、当面六十五歳程度までの継続雇用の促進②可能な限り家庭を中心とした場で、医療、介護が行なわれるよう在宅サービスを拡充、シルバーサービスなどの健全育成。在宅が困難な場合に備え、特別養後老人ホーム、老人保健施設の整備促進③地域、大学などでの生涯学習体制の整備、ボランティア活動の基盤整備④親子二世代同居、隣居などの建設推進⑥一人暮らし、寝たきり老人を犯罪、災害から保護する体制整備——など、いずれも雇用審議会や老人保健審議会、住宅宅地審議会などが、昨年から今年にかけて答申や意見書で提言したものばかりで新鮮味に欠けている。

「警察白書」

「長寿社会」に対する「大綱」「対策」ばかりの昨今だが、警察庁も七月末「豊かな長寿社会を目指して」との副題がついた六十一年警察白書を公表した。

わが国の昨年の六十歳以上の人は全人口の一四・七%。そして白書はこんな数字をあげている。近親者が近所にいない、六十五歳以上の一人暮らしの老人六十三万八千人。うち事件、事故の被害が心配で警官が巡回警ら中に努めて立寄ることにしている〝要保護〟の人が二十三万九千人。

全自殺者のうち六十歳以上の自殺三〇・三%、火災による死者のうち六十一歳以上は四三・一。交通事故死者のうち六十歳以上の犠牲者二六・六%。さらに高齢者の刑法犯被害認知件数は一万四千件を超え、知能犯のケースがとくに目立つ。豊田商事事件や投資ジャーナル事件、原野商法のような悪質商法の被害が全体の二六・二%にもなる。警察庁はこれを受けて、高齢者保護と社会推進を柱にした「長寿社会対策要綱」を各都道府県警に通達した。

高齢者にも働く場を

高齢化社会では当然のことながら医療費がかさみ、年金の費用もそれだけ多くなる。こうした費用をなんとしてもねん出しなければ、明るいはずの長寿社会が逆に暗く、悲惨なものになる。それには費用を負担する人、つまり現役で働く人の割合をできる限り増やすほかない。労働省が「高齢者雇用促進強調年間」を設けるネライもここにある。

労働省高齢者対策部職業対策課の話だと、七月の男子の完全失業率は三・一%、男女合計で二・九%となっており、労働力調査始まって以来の最高水準だが、三%台は初めてだ。六十年の平均完全失業率が二・六%、五十五歳以上三・二%だったことからみて、ことしの五十五歳以上の失業率は四%前後の水準になることが予測されている。

労働省が先頭に立って「昭和六十年度六十歳定年の一般化」を目標に努めた結果、今や六十歳定年が主流となった(本年一月、六十歳以上定年は五六・六%、今後定年延長を決定または予定している企業を含めると六九・八%)。

しかし定年後働きたいという人はかなりいる。国が補助金を出しているシルバーセンター高齢者事業団は全国で三百団体あるが、五十九年度の就労実績は月平均一人四・八日の就労だった。仕事は清掃、公園管理、雑用など、若い人のいやがる仕事がほとんど。しかも婦人のパート進出で事務職はますますないのが現状。

このため政府は高年齢者の雇用就業の場を確保するため、さる四月「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」を提出、制定され十月から施行されることになった。これにより①六十歳定年の基盤として、六十五歳程度までの同一企業または同一企業グループ内の継続雇用の推進②再就職を希望する高年齢者のために、早期再就職の道を確保する③定年退職後、臨時、短期的な就業の場を確保することを重点に雇用機会の促進を努めることになった。

労働省では「高齢者を単に扶養すべき人口とせず、雇用対策を中心に積極的に社会参加の道をひらきたい。」といっている。そのためには各企業の労使、都道府県、市町村などの一段のご協力をお願いしたい。

☆　☆

海外通信

=ブラジル=④

斉藤美代子

熱気ムンムン カルナバル(復活祭)は 黒人の生きがい

東京でちらほら初雪が降るころ、その裏側にあるブラジルでは、カンカンと日の照るお正月を迎える。

ブラジルの正月は殺風景なもので、初めのころはがっかりしたものだった。門松もなく、羽根つきとかタコあげとか特別の遊びもなく、晴れ着の人もいない。町を歩いてもシンと静まりかえっている。

日本人、日系人はお雑煮くらいは食べるが、何しろ暑い盛りなので、せっかくのお餅もすぐカビがはえてしまう。昆布、椎茸その他正月の食品も手に入れにくいし、手に入っても値段が高いので、とてもおせち料理など作れない。勢い、日系人の間でも正月は簡単になって行く。お雑煮にしろ、三世、四世の時代には、だんだんすたれていくであろうと思われる。

この正月の静けさも、二月ごろに行われるカルナバル(カーニバル)の時期には、みな生き返ったようになり、街には活気がみちる。

カルナバルはリオ・デ・ジャネイロが本場だが、クリチバのようなヨーロッパ系の多いところでも、センターの大通りに人々が大勢出て、にぎやかに踊りまくる。方々にあるクラブでは、徹夜で踊り明かす人々が少くない。ただ、最近は、若い人々の間でいろいろなことが起るので、道徳的に大分批判されているようだが——。

ブラジルのカルナバルは、世界的に有名である。よその国の人々は、あのすばらしい色とりどりの衣装、ゴージャスなパレードをみて感嘆する。が、ブラジルの人にとっては、もっともっと大切な意味があるのだ。特に黒人にとっては——。

黒人にとって、カルナバルは、一年間のうち、唯一の〝自分たちの天下の日〟である。この日の晴れの舞台のために、一年間、一生懸命に節約し工夫をこらして衣装をつくり、三日三晩、サンバを踊りまくって生甲斐を感じるのである。

ふだんはどこに住んでいるかもわからない黒人が、この日にはどっと町へくり出す。黒人の熱気で町はむせかえるようである。

ブラジル人の中にも、カルナバルをくだらない行事と批判する人もいるが、私にはこの黒人の気もちがよく理解できる。ブラジルには人種差別がないというが、やはり目に見えない差別はあり、黒人は一般に貧しく、小さくなっている。

四月に入るとパスコア(イースター=復活祭)がやってくる。キリストの復活を祝うこの祭は、古代民族の春分の祭りの風習が加わり、イースターというと欧米ではきれいに彩色したゆで卵を贈りあう。卵は春の到来と多産の象徴で、卵は多産ということから、繁殖性のあるウサギの卵ということになっている。

ブラジルでもこの〝ウサギの卵〟なのだが、面白いことに、ココアが豊富なこの国は、ゆで卵でなくてチョコレートで作った卵なのである。このチョコレートのオーヴォ・デ・パスコア(パスコアの卵)を、ウサギが持って来たということでパスコアの日曜日には庭の草の中や木のかげなどに隠し、誰が早く見つけるか競争する。子どもたちは卵さがしに夢中になる。

だからパスコアが近づくと、商店やスーパーマーケットは、いろいろなサイズのチョコレートの卵が山のように並ぶ。

イースターは、春分のあとの最初の満月の次の日曜日。この二日前の金曜日がキリスト昇天の日ということで、クリスチャンは肉食をきけ、バカリャオ(タラ)を食べる習慣になっている。ところが困ったことに、当地ではバカリャオが大変高いのである。庶民は高いタラを避けもっと安いサカナを求める。

イースターがすめば、北半球では文字通り春の復活が、南半球では逆に冬に向うことになる。ブラジルは広いので南部と北部は相当ちがうが、南部ではかなり気温が下がる。

リオのカルナバル(カーニバル)　写真:ブラジル大使館提供

社会党第十代委員長 土井たか子さん 初の女性党首誕生

六日、日本社会党委員長に、日本の政治史上、初の女性党首が誕生した。土井たか子さん(五七)である。

委員長選投票日前夜、東京・神田の総評会館では、土井さんを激励すべく、三百五十人の女性が参集。「みんなで土井たか子委員長を実現する会」を開いた。

冒頭、挨拶に立った、田中寿美子さん(元参議院議員)は「土井さんの決意のことばの中に、〝良心の全身に充満したる丈夫(ますらお)の起り来たらんことを——〟(同志社大学創設者・新島襄氏のことば)というのがありましたが、これは、社会党に向けて言われていることばだと思う。女性はもう立ち上がっているのだ。憲法を心とする土井さんを、是非、党首にしたいと思う。そして女の力を政治に反映していこうではないか」

「社会党は、どん底と思われていたところ、素晴らしい人材を出してきた。土井さんは憲法学者で護憲派。女性、高齢者を含んだ審議会をつくりたいと提案されたが、実現して欲しいし、〝カゲの内閣〟をつくっていつでも天下をとれる党にして欲しい」と藤田たきさん(元津田塾大学学長)。

紀平悌子さん(前日本婦人有権者同盟会長)も「土井さんと同じように、胸をつまらせながらいる女性たちが日本中にあることを信じて欲しい」

また「土井さんのことを機に社会党をジャックしよう、国会をジャックしようという機運もある。十年以内に土井総理大臣を実現しようということも。これらの励ましのことばを受けて、土井たか子さんは「今回、委員長にといわれた時、いかにして逃げおおせるかばかりを考えていた。思い返せば、十七年前、何の地盤もなく選挙に立つことになった時も、逃げることばかりを考えて。今度も逃げの毎日だったが、逃げて走り回っても、逃げおおせるものではない。今、自分に問われているのは、政治の責任を負うこと。それから、自分は逃げようとしているのだと悟った。もし、やめたら、やはり女だからダメだと言われ、それで恥しい思いをするのは、全国の女性たち。男性がやった政治はもうわかっている。それを女がやったらどうなるか。普通でないことを、普通にしていくために頑張りたい」と決意を語った。

土井さんは、五、六日の選挙で〝庄勝〟後、副委員長に金子みつ氏(参議院議員)、婦人局長久保田真苗、教育文化局長に粕谷照美、中央執行委員に糸久八重子各国会議員ら女性を登用。これまでは〝フツーでなかった〟ことを〝フツーにしていく〟第一歩を踏み出した。

いずれにしても、ねっきとした天下の公党で女性党首が生れたのは土井さんが初めてである。拍手を贈りたい。

婦人手帳

〝海の貴婦人〟として世界の帆船愛好家に親しまれている運輸省航海訓練所の練習帆船「日本丸」(二、五七〇トン)が、このほど三か月におよぶ遠洋航海を終えて無事帰国した▼乗組員は東京・神戸両商船大の実習生ら百十七人。この航海には四人の女子実習生四人が参加したが、さらに女性一人が加わっていた。当の体験乗船したフリーの海洋ライター、高永洋子さん(34)(東京都調布市)にあった。▼この航海は両商船大航海科学生の〝総仕上げ〟だが、今回はカナダ・バンクーバーで開催中の「通信と交通の万博'86」にメーンシップとして参加し、総帆をかかげて洋上パレードするという大役をになっていた▼商船大が女子に門戸を開いたのはさる五十五年。一年目の女子入学者は二人、二年目が一人、三年目が今回参加した四人である。女性時代の到来というが、海の世界の厳しさは並大抵のことでないことは容易に想像がつく。まず恐怖のマスト登りがある▼マストを左右から支えている縄ばしごのようなシュラウドを一段一段登っていく。やっとのことで一番高いロイヤル・ヤードまでたどりつく。甲板から約四十五㍍。十五、六階建てビルの高さだ。そこで大きく片足をのばしてヤードに渡る。まるで空中サーカス。実際に登った高永さんの話だと、落ちれば確実に死ぬという四十五㍍の上空から見下ろす海はまさしく丸い水盤で、足元の「日本丸」はまるで細長いササ舟。甲板に降り立ったときは両腕は硬直してガチガチ。ほっとすると同時に涙が出てしようがなかった」▼高永さんは函館生れで、子供のころから海や船を見て育った。海洋小説に魅せられ、帆船のとりこになった。新「日本丸」には建造中から乗船申請を出し続け、新聞(読売)に航海ルポを掲載するということで、やっと許可がおりた。▼が、いま海運業界は不況である。男子でも海上勤務できるのは六人に一人程度。下船した彼女たちは、いま会社訪問で必死だという。「船から降りたとたん、タダの人になってしまった。百日余の遠洋航海がたまらなく懐しい」というそうだが、高永さんはこう激励する▼「決してタダの人ではないわ。腕力ではかなわないことを知っているから、ロープ引きなど、苦しい作業に真っ先に飛びついてなんとかその差をちぢめようと頑張ったあなたたち、船内生活に自然に溶け込める明るさと利発さをもったあなたたちがタダの人で終るはずがない」と。

評伝　与謝野晶子　山本千恵著
山の動く日きたる
歌人としての品子を論じたものは多いが、思想家としての品子を論じたものは少ない。本書は、トータルな品子像をはじめてとらえた画期的な伝記である。46判カバー・1700円

女子中学生の世界　東京民研編
マンガ、ファッション、アイドル、性と自立……46判・1200円

性教育ノススメ　山本直英著
●下半身症候群からの脱出　さわやかに性を語る　46判・1300円

東京都文京区本郷2-11-9　大月書店　電話03-813-4651(代)

おいしい季節においしいおしょうゆ 家族がよろこぶあのお料理ならやっぱり使いなれたヒガシマル

ヒガシマル醤油
うすくち

うすくちは控えめにお使いください

*醸造元　兵庫県竜野市　ヒガシマル醤油株式会社

この35年 自分史からみた女性史 ⑭

樋口恵子さん

おしゃべりといたずらと

戦後修学旅行(二)
懐しい思い出

樋口 恵子

戦時下の修学旅行と言うと、戦争一色の時代だったから、という理由と、敵の攻撃を避けるため、という理由とが、ないまぜになって、修学旅行は、ほとんどなかったのだ。

ただ、昭和一桁の、ごく初期の修学旅行は、ちょっと違っていた。

高校生のときに、オーケストラ部員であったわたくしは、ベートーベンの第九交響曲を、ドイツ語で歌うことを、命じられた。

ドイツ語の発音は、ちょっとしゃれた感じがするし、ベートーベンの第九は、ちょっとしゃれた感じがする。

そこで、中学生の女子たちは、カルカッタの女神様、マリアンヌ・ディートリヒ様の、ハスキーな歌声を、レコードで聴いては、ドイツ語の発音を、ものにしようとしていた。

ドイツ語の発音を、ものにしようとしていた。

高校生のときに、オーケストラ部員であったわたくしは、ベートーベンの第九交響曲を、ドイツ語で歌うことを、命じられた。

ドイツ語の発音は、ちょっとしゃれた感じがするし、ベートーベンの第九は、ちょっとしゃれた感じがする。

そこで、中学生の女子たちは、カルカッタの女神様、マリアンヌ・ディートリヒ様の、ハスキーな歌声を、レコードで聴いては、ドイツ語の発音を、ものにしようとしていた。

ドイツ語の発音を、ものにしようとしていた。

学校の入学申込に、厳密の用紙できたるの、ドライアーを持ってきた、という理由で、校長先生に、呼び出されたり、ストライキ、共産主義の、ビラを、ばらまいたり、ストライキ、共産主義の、ビラを、ばらまいたりの、中学生の

暮らしの科学

むらさきの里
キッコーマン・野田工場

機械化のなかに
手作りの伝統を残して

日本料理には欠くことのできないしょう油。そして、日本の調味料から世界の調味料へと拡がりつつあるしょう油。そしてしょう油がどのように作られているのか、キッコーマンの野田工場をたずねてみた。

千葉県野田市は、東京・上野駅から常磐線で柏駅まで行き、東武野田線で野田市駅へ。約五十分の旅だ。

「むらさきの里」といわれる野田市は、人口十万七千人の、静かな田園都市だ。この野田でしょう油作りが始められたのは、約四〇〇年前だという。

関東平野でとれる大豆、小麦、海に近く行徳の塩と、しょう油を作る材料が富豊に手に入ったことと利根川の分流である江戸川があり、商品を輸送するのに便利であったため、大きく発展することができたのだ。

駅に降り立つとほのかにしょう油の香りが漂ってくる。それもそのはず、駅前の道を渡るとそこがもうキッコーマンの野田工場なのだ。

原料の大豆、小麦を入れるサイロが数本も小山の様にそびえ立ち壮観だ。工場内に入ると外観の威容をやわらげるように花壇には花が咲き乱れ、木々の緑があざやか。

マンジョウ本みりん、トライアングル、デルモンテ・ケチャップ、マンズワイン、デリシャスソース、めんみなどキッコーマンの製品を並べてある展示室を見学して、工場へ。

しょう油を作る工程は昔と同じで、大豆を洗い柔らかく蒸す。小麦は炒って細かく砕き、両方を混ぜ合せ麹菌を加えて三日ほどねかせる。それに食塩を加えて仕込みタンクの中で八カ月ほどねかせ、絞るというものだが、昔の手づくりと違い、ほとんどが機械で処理されている。

一日に二キロリットルマンパック一五〇万本の生産を誇る、ここ野田工場でも、従業員はわずか三百五十人（内女性三十名）という。

見学順路にそって進むと、子供用の、浅いプールの様な部屋がある。麹室で、大豆、小麦にキッコーマン菌といわれる麹を加え、それを三日間ねかせ麹を作る部屋なのだ。一部屋に、一回一五トン（四万リットル分）仕込まれる。床の部分は網目のようになっており、ここから温風や湿気が送り込まれ、部屋の中は常に三十五～三十七度、湿度一〇〇％に保たれるようになっている。麹がうまく作れるかどうかでしょう油の生命が決ると言われるだけあって、ここは二十四時間体制で監視が行われている。こうした麹室は三十以上もあるという。

麹室で三日ねかされるとベルトコンベアでもろみ室に運ばれ、食塩が加えられ、もろみタンクの中へ。昔、もろみをねかせるのは木の大きな桶で、熟成をうながすため時々、長い櫂（かい）のような棒で人がかき混ぜていたが、いまはじょうごをコップの上に伏せたような巨大な金属性のタンクだ。この一つのタンクから二万リットルのしょう油が作れるというから、どのくらい大きいか解ろうというもの。それが六〇〇基。混ぜるのも棒ではなく、圧搾機で空気を送るという。こうした近代的なものとは別に、昔の桶ふうのタンクが並んだもろみ室もある。ここも一基に仕込める量は前記のタンクと同じだが、部屋の広さはなんと後楽園球場の三倍もあるというから驚きだ。

ここで八カ月ねかされている間にもろみはいろんな活動を始める。小麦のデンプンはブドウ糖やアミノ酸に変化して甘味やうま味を出す。さらにいろんな発酵課程を経て、アミノ酸の一部をアルコールに変化させて、よい香りを出し始める。大豆のもつ脂肪も、どんどん分解し脂肪酸ができる。脂肪酸は小麦からできたアルコール類と結合し、エステル類をつくり、さらによい香りを放つようになる。しょう油のもつまるみのある味、食欲をそそる香り、赤くすんだ色は、この八カ月の間に作られるのだ。黄土色から茶褐色へ熟成が進むにつれ、色も濃くなっていく。その裏では、人間の目による監視が続けられるとともに、さらにおいしいしょう油を作るための研究が重ねられていることは言うまでもない。

八カ月で熟成されたもろみはパイプで吸い上げられ、長い長いパイプを通って圧搾室へと運ばれる。ナイロン製の布に入れられたもろみは、水圧機で四日間かけて搾られる。絞りカスを見せてもらったが、板チョコの様に薄く、堅い（動物の飼料になる）。

絞られたしょう油から、しょう油あぶらを取り除き、加熱殺菌をし、味、色、香りを整え、ビン詰め工場へ送るのだ。

隣接するビン詰工場へしょう油は地下パイプを通して送られて来る。

しょう油工場の"静"に比べ、ここは"動"の工場だ。たえずカシャカシャと音がし、せわしくなく機械が回る。

回収されたビンの洗浄、しょう油詰め、キャップつけ、ラベル貼り、箱づめと、すべてがオートメーション化されている。

それも、一分間に二キロリットルビン一八〇本、一キロリットルマンパック三〇〇本という速さでしょう油がビン詰めされていくのだ。

何もかもが機械化され、大量に生産される部分がめざましく目をうばわれたが、それはもろみをねかせる容器や運ぶこと、ビン詰めする課程のことで、しょう油そのものを"作る"部分は昔と少しも変らず、見守る人の目や手のぬくもりが十分に加えられていることだった。

こうして作られたしょう油は、日本食だけでなく洋食、菓子などにうま味を引き出すかくし味に作われている（アイスクリームにしょう油をかけて食べると一味違った味が楽しめることも教えてもらった）。

外国でも需要は拡がり、アメリカのウイスコン州やシンガポールにもしょう油工場が建設され、八十カ国以上の国に輸出されているという。

御用蔵は、キッコーマンしょう油発祥の地。
いまも昔ながらの製法でしょう油が作られている

もろみをねかせるタンク。ここで静かに8カ月間ねむり、おいしいしょう油に

スパイスにも ビタミンA・C
野菜嫌いの子供に最高

日頃、何気なく使っているスパイスに、香りづけや臭い消し以外の効果があることをご存じでしょうか。

実は、あのスパイスの中には、機能面だけでなく、ニンジンに匹敵するだけの栄養成分を含むものがあるのです。

スパイスの中でも、赤や緑などの色の濃イスパイスには、ビタミンA、C、無機質が含まれています。料理に使う分量は微かでも、栄養的には無視できません。

パプリカ、パセリ、シソの葉がそれ、パプリカには、ニンジンと比べ、はるかに多くのビタミンAやC無機質が含まれています。

一日に必要なビタミンAの量は、一人平均一八〇〇IU（国際単位）。これは、人参二二㌘に相当します。

スパイスですと、パセリ二二㌘、シソの葉一九㌘、パプリカ九㌘となります。唐辛子にも、量は少いですが含まれています。

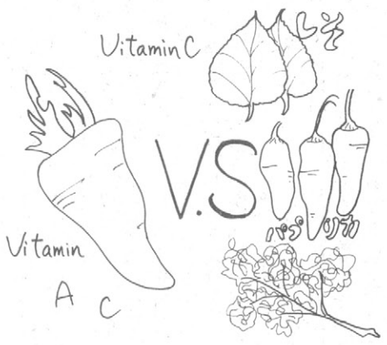
ですから、こうしたスパイスを上手に使ってみることもスパイスの効果的な使い方と言えるでしょう。中でもパプリカは、香りも弱く、強烈な刺激も少ないので、多いに利用したいものの一つ。カルシウムや鉄分、ビタミンCなども期待できるので、ニンジン嫌いの子供にもピッタリ。ビタミンA、Cの補給としても、常にスパイス棚に揃えておきましょう。

サラダにそのまま振りかけたり、ドレッシングや卵料理に混ぜて仕上げると、食卓が明るくなります。煮込み料理や炒めもの、焼物や唐揚げなどに、たっぷり使うと、色どりもよく、コクのある味が楽しめます。

肉四〇〇㌘の煮込み料理で、パプリカ大さじ1杯（約五㌘）が目安。

シソの葉やパセリも、付け合せ程度でも、パプリカと合わせて食べることで、効果が期待できます。

（資料提供　ライオン家庭科学研究所）



100ｇ食品中のビタミンA含有量
及び
1日平均所要量に対する摂取量

（四丁食品成分表より）

	100g中含有量 ビタミンA (IU)	ビタミンAの1人1日平均所要量に値いする分量 g	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1人1日平均所要量	⇨ (1,800)					
人参（生）	8,156	22.2	0.07	6	39	0.8
あさつき（〃）	2,578	71.4	0.09	50	120	0.8
からし菜（〃）	2,578	71.4	0.09	70	110	1.7
にら（〃）	3,634	50.0	0.06	25	50	0.6
しその葉（〃）	9,633	18.5	0.12	55	220	1.6
パセリ（〃）	8,367	21.7	0.20	200	190	9.3
タイム（乾）	3,633	50.0	0.09	−	1700	85
セージ（〃）	2,633	66.7	0.09	−	1500	50
唐辛子（〃）	5,789	31.3	0.43	75	110	12.1
パプリカ（粉末）	22,111	8.1	0.52	70	170	21.1

※ビタミンA類のカロチンのugは、IU（国際単位）に換算している。

試写室

「時　計」
倉本　聰監督・作品

フィギアスケート選手を目指す少女タ子の9才から14才まで5年間の成長と、それに重ねて誰のうえにも確かに流れていく"時"をテーマに描いた作品。

シナリオと監督の倉本聰は1982年から、TVドラマ「北の国から」で蛍（ほたる）役を演じた中嶋朋子を撮り始め、映画の中の少女タ子が"女の子"から"少女"へとおとなになっていく姿をオーバーラップさせている。

この映画のなかで、タ子（イコール朋子）は確かに急ぎ足でおとなになっていくが、その少女期の感性は見ていてまばゆいばかりである。

また、この作品の中では映画監督の木谷がタ子の少女からおとなになる"時"を追い、映画の基本的アイデアがそのままドラマの内容に使われるというような凝ったシナリオになっている。

出演は元オリンピックのスケート選手で タ子の母令子にいしだあゆみ。離婚した父高松に渡哲也。タ子の撮影がキッカケで母と愛し合うようになる映画監督木谷に永島敏行。このほかにも田中邦衛、石田えり、陣内孝則（＝好演）らTVドラマでおなじみの"倉本ファミリー"が顔をそろえ、バックミュージックにも、金子由香利の「時は過ぎてゆく」をテーマ曲に、五輪真弓、高橋真梨子、中島みゆき、北原ミレイ、森昌子らシャンソンから演歌までジャンルを越えた女性歌手の歌が使われ、"倉本色"を一層濃いものにしている。

【物語】

早見タ子は9才。母のコーチのもとにフィギアスケートに打ち込んでいたが、そこには五年前に母と離婚した元アイスホッケー選手で今は監督をしている父への想いがあった。父の残したロケット型の時計に新聞から切り抜いた父の写真をしのばせるタ子。

そんなタ子を主役に映画を撮りたいという話がきた。映画監督の木谷は「ひとりの少女が5年という時の流れの中でおとなになっていく姿を撮りたい」とも――。

承諾した タ子はその日から5年後のフローズン・カップを目指して母のコーチのもと厳しい特訓に入った。その姿をカメラで追い続ける木谷。そんな中で母令子と木谷は愛し合うようになった。

しかし撮影は順調には進まない。一年たっても タ子の上達がいまいちなのだ。スタッフから「他の子を使っては」と責められ焦った木谷は、スポンサーともケンカし孤立していく――。

タ子は撮影が近頃行われないことを不思議に思っていたが、なつかしさのあまり見に行った父のアイスホッケーの試合会場で、木谷たちの撮影隊が他の少女を撮っているのを目撃してしまう。母にも話さずにじっと自分の胸にしまう タ子。一方、母令子も真相を知るが、タ子の気持をさっする令子は何としてでもフローズン・カップの撮影だけはしてほしいと友人を通して木谷に頼む。

主役をおろされたことは知りながらも、前にも増して練習を重ねる タ子。1986年によいよフローズン・カップ大会の幕が切って落とされた――。

（上映時間1時間56分　日本ヘラルド映画配給　10月10日東宝系ロードショー）

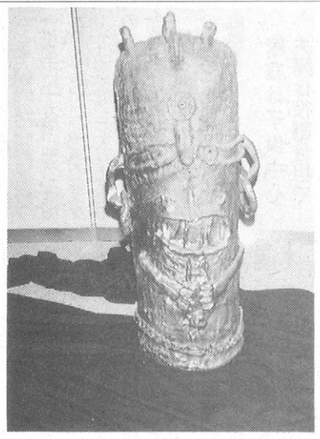
募　集
稲刈と紅葉をたずねて
佐渡スカイラインツアー

自然と人情が残る島、佐渡へ田植に来ませんか――食生活研究会（浅井まりこ子代表）が今年の五月こう呼びかけたが、その時に植えた稲がたわわに実り、同会は、十月に収穫と大佐渡スカイラインの観光をかねたツアーを企画、その参加者を募集している。収穫の喜びとすばらしい紅葉を味わう小旅行。参加者全員に、こしひかり1kgのおみやげがつく。

◇

▽日程…10／4、5　1泊2日
▽費用…3万6百円（交通費・宿泊費、保険料などを含む）
▽申し込み…食生活研究会へ☎0466・22・0635　※除土日祭
▽締切日…9月26日

「土をうたう」
滋賀の子供の作品展



知恵遅れの子供たちが作った粘土作品展（主催・朝日新聞東京厚生文化事業団）が、八月十七日から三十一日まで東京・青山のこどもの城アトリウムギャラリーで開かれた。

昨年五月に京都で開催された同展を見て感動した写真家の井上隆雄さんが作品を撮影、この写真を見た前京都市立芸術大学学長・梅原猛さん、随筆家の岡部伊都子さんらが共鳴、開催顧問となり東京で初めて開催の運びとなったもの。

タイトルは「土をうたう」。滋賀県下の一麦寮、近江学園など六つの施設で生活する子供たちの作品を集めたもので、展示されたのは大小二千五百点余。

作品は動物や人間の顔をかたどったものや、ツボ、古代インカを思わせる人間の彫像など泥山だが、この中には、ポツポツと穴をあけただけの大きな粘土や、ギュッと握りしめた指の形だけが残った粘土の塊なども展示され、見る人の目を引いた。

会場を訪れた人からは「土に生命が吹き込まれているこんな作品を見たのは初めて、すばらしい」「私もうまく作ろうと思わずに、素直に作ってみようと思う」などの感想が聞かれた。

地球を救う平和
ポスター展

国際平和年を記念して「地球を救おう平和ポスター展」がミニ平和博物館ギャラリーで開かれている（九月三十日まで）。

日本での主催は核戦争防止国際医師会議（IPPNW）日本支部、㈳日本グラフィックデザイナー協会（JAGDA）、平和博物館を創る会。

このポスター展は米国ボストン市の芸術家の提唱で始められたもの。

二十一カ国の画家・グラフィックデザイナーたちが『地球の生命を救おう!』という同一テーマで絡いたオリジナル作品が五十一点。昨年七月、ハンガリーのブタペストの展示を皮切りに、スイスのシュネーブ、西ドイツのケルン、中国の北京をまわって、今年の八月に広島で。

作品を寄せた画家・グラフィックデザイナーは、アメリカのSeymour Chwast, Paul RandやフランスのAndre' Francoisのように世界的有名な人が多く 作品的にも価値があるものばかり」だと、JAGDA展覧会部長・福田繁雄さんは言う。

☆ミニ平和博物館は、105東京都港区芝二―四―九☎03・454・5323か9875。

九月三十日まで、ミニ・平和博物館で

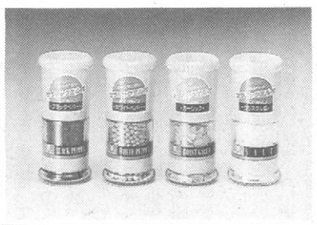
新製品紹介

セラミックミル付きスパイス

ライオン株式会社では、一日、セラミックミル付のスパイス、四種を新発売した。

今回、発売されたのは、ブラックペパー、ホワイトペパーの実、ローストガーリック、クリスタル塩。ミルは、硬くて丈夫なセラミック製なので、切れ味はなめらかでさびず、長く使用できる。

ブラックペパー（31㌘入）六百円、ホワイトペパー（37㌘入）六百四十円、ローストガーリック（22㌘入）六百円、クリスタル塩（46㌘）六百円。いずれもミル付の値段。防湿、防塵キャップ付。



小さいけれど、しっかりと
〈注意表示〉を記してあります

化粧品をお使いになる時は、説明書といっしょに注意表示もぜひお読みください。
化粧品は肌に直接つけるものですから、資生堂では安全性に細心の注意をはらってつくっています。しかし、多くのお客さまの中には、肌の性質やその日の状態によって、時には肌に合わないこともあります。そのような時のために、資生堂では、容器、箱、説明書、パンフレットなどに、いろいろな形で次のような注意表示を記してあります。

○傷やはれもの・湿しん・かぶれ・ただれ・色素異常などの症状がある部位にはお使いにならないでください。
○化粧品がお肌に合わないときは、ご使用をおやめください。
①使用中、赤み・はれ・かゆみ・しげきなどの異常があらわれた場合
②使用したお肌に直射日光があたって上記のような異常があらわれた場合
○そのまま化粧品類の使用を続けますと症状を悪化させることがありますので皮ふ科専門医、または資生堂化粧品の売場かお近くの資生堂消費者相談窓口にご相談ください。

資生堂 広報室
〒104 東京都中央区銀座7-5-5――TEL 03(572)5111
〒541 大阪市東区北浜3-13（資生堂大阪ビル）――TEL 06(202)5071
〒450 名古屋市中村区名駅4-3-28（資生堂名古屋ビル）TEL052(561)4301

たしかな技術で世界をひらく
NEC

私生活も、仕事も、ファッションも、自分が描いたシナリオ通りに自由に生きたい。素敵な生き方をしているひとの暮らしにフィットする、NECのきれいホン。軽くてスリム、コンパクト。便利な機能とおしゃれな魅力がいっぱいの、それはカラフルで楽しい電話機です。

楽しく、素敵に、個性あざやかに。

※上記商品のララージュ、ベリーナには、高機能型T-2950PD、T-2750PDもあります。
※いずれの電話機も現在お使いの回転ダイヤル式回線で使えます。また、プッシュホン回線用もあります。価格はいずれも、工事費を含みません。

NECハイクオリティテレホン

お問い合わせは、最寄りのNECへ
●北海道支社☎(011)231-0161 ●東北支社☎(0222)61-5511 ●東京支社☎(03)456-3111 ●神奈川支社☎(045)662-1621 ●立川支社☎(0425)26-0911 ●中部支社☎(052)262-3611 ●北陸支社☎(0762)23-1621 ●関西支社☎(06)346-5011 ●中国支社☎(082)247-4111 ●四国支社☎(0878)22-4141 ●九州支社☎(092)713-5151
日本電気株式会社